

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!

## VIDA EQUILIBRADA



### Organice una reunión de equipo de actualización



**¿** Necesitará revitalizar a su equipo después de meses de distanciamiento social? Considere una reunión de actualización: 1) Reúnase con su equipo y reafirme que la confianza y la comunicación abierta entre ellos es el objetivo mutuamente deseado. Haga que cada miembro analice lo que significa para ellos. 2) Pregunte si hay problemas pendientes que necesiten ser analizados. Por ejemplo: a) ¿Tenemos inquietudes no resueltas sobre la comunicación entre nosotros o la gerencia? b) ¿Es necesario aclarar nuestros deberes o roles? c) ¿Faltan recursos para hacer nuestro trabajo? d) ¿Existe algún obstáculo para impedir nuestro trabajo en este momento? Dedique unos minutos durante las reuniones a revisar estas preguntas, y luego periódicamente en el futuro. Su equipo se recuperará rápidamente.

### No resista el trastorno de estrés agudo



**¿** Su trabajo incluye un mayor riesgo de presenciar violencia en el lugar de trabajo? Si está expuesto a este evento, asegúrese de reunirse con un profesional de salud mental calificado para analizar su experiencia y comprender los síntomas del trastorno de estrés agudo (TEA). Después del TEA se puede producir cualquier tipo de evento traumático. No lo resista, ni asuma "Ah, estoy bien". El cuidado adecuado de los síntomas puede ayudar a prevenir el trastorno de estrés postraumático (TEPT), un trastorno mental que puede seguir si los síntomas de TEA no se resuelven después de seis meses. Los TEA pueden incluir ansiedad, depresión, trastornos del sueño, pesadillas, estar constantemente tenso, sobresaltarse fácilmente, irritabilidad, poca concentración y más.

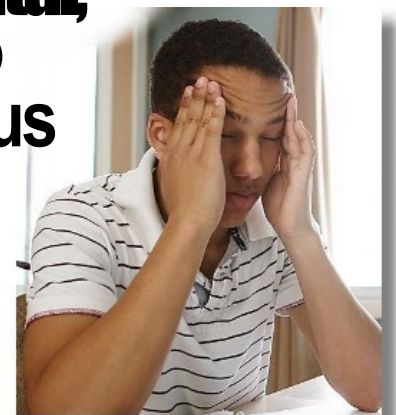
### Pena, pérdida y pandemia

**A**quellos que necesitan asistir u organizar funerales se enfrentan a desafíos extremos debido al distanciamiento social y las restricciones de viaje relacionadas con el COVID-19. Estas circunstancias pueden empeorar el dolor y la pérdida. Las respuestas reflexivas y efectivas a casi todas las preguntas imaginables sobre los servicios funerarios y el COVID-19 se pueden encontrar en [www.rememberingalife.com](http://www.rememberingalife.com), con nuevo contenido publicado por la National Funeral Directors Association. Encontrará respuestas sobre comunicación, apoyo, duelo, superación de desafíos a larga distancia, opciones de funeral, procesos de visualización segura, planificación, aprovechamiento de la tecnología, celebración de múltiples pequeñas ceremonias y docenas de otros temas.



### Estrés parental, aislamiento y coronavirus

**M**uchas asociaciones nacionales para la prevención del abuso infantil están preocupadas por la falta de denuncia de incidentes de abuso infantil durante la pandemia de COVID-19. Los cierres de escuelas, los centros de cuidado infantil y otros programas no están abiertos ni funcionan. Por lo general, así es como los adultos fuera del hogar detectan signos y síntomas de abuso y hacen informes. ¿Es usted un padre que necesita más apoyo para padres o al menos grandes ideas para el manejo del comportamiento infantil? Encuentre cientos de ideas en [www.preventchildabuse.org/coronavirus-resources](http://www.preventchildabuse.org/coronavirus-resources). (También encontrará grandes ideas para cuidarse e incluso mimarse durante este momento difícil).



## Evite el acoso virtual como empleado remoto

**C**onozca sus responsabilidades para evitar el acoso sexual y aumente su conciencia si teletrabaja. En el trabajo, estamos rodeados de compañeros de trabajo, gerentes y, por lo general, un lugar de trabajo dinámico. Estos factores crean naturalmente controles sociales y ambientales que influyen positivamente en nuestro comportamiento civil, actitud y comunicación. Muchos de estos controles disminuyen o desaparecen por completo cuando trabajamos de forma remota, aunque las herramientas tecnológicas permiten un mayor contacto, junto con más opciones de comunicación, incluidos mensajes de texto, chat, videoconferencia y teléfono, la mayoría grabada. Entonces, ¿qué sucede si escribe, envía un mensaje de texto o correo de voz a su compañero de trabajo y ellos lo rechazan, expresan su descontento o se ofenden? La respuesta es: no lo repita. Los comportamientos comunes de acoso sexual incluyen hablar sobre la vida sexual de uno, preguntarle a un compañero de trabajo sobre su vida sexual, compartir fotos inapropiadas o imágenes de fondo, hacer bromas indecentes, enviar mensajes sugerentes, enviar regalos no deseados y pedirle a alguien una cita una vez después de que hayan dicho que no. La mayor parte de la prevención del acoso sexual se relaciona con la autoconciencia, los límites de apreciación y las cortesías comunes. Por ejemplo, con respecto a la comunicación, ¿utiliza repetidamente el chat de video cuando un texto simple es suficiente? ¿A veces dice o hace cosas en el trabajo que de repente se da cuenta de que no debería haber dicho o hecho? No dude en comunicarse con el EAP o con un asesor profesional para obtener asistencia confidencial con los problemas relacionados con la comunicación y las relaciones en el trabajo. Puede descubrir recursos, estrategias y nuevas habilidades para ayudarlo a disfrutar más de su trabajo.



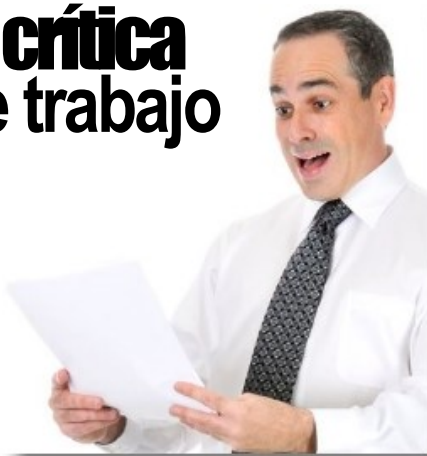
## Prevenir los efectos del SDRA de COVID-19

**¿**Todavía está considerando un programa de ejercicios o está intentando motivarse para ponerse en forma? A continuación le presentamos algo de motivación: una nueva investigación muestra que el ejercicio regular puede protegerlo contra el síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA), una posible complicación del COVID-19. Evitar el SDRA puede mantenerlo alejado de un respirador. El mito sobre los respiradores es que le ayudan a respirar, y cuando está bien, se va a su casa sin ningún problema. No exactamente. Un respirador a menudo conduce a otras complicaciones, incluido el daño a los pulmones. Cuanto más años tenga, mayor es el riesgo, junto con la posibilidad de que no se pueda retirar. Si el respirador se saca con éxito, el riesgo de muerte por problemas de salud relacionados con las vías respiratorias en el futuro también es mayor. El COVID-19 estará disponible por un tiempo, por lo que si tiene dificultades para encontrar el programa de ejercicios adecuado, hable con un entrenador de ejercicios, un asesor de salud, un médico o un EAP.



## Gestión de la crítica en el lugar de trabajo

**N**adie escapa a las críticas ocasionales en el trabajo. Pero, siguiendo unos pasos, puede enfrentarla como un campeón, beneficiarse y disminuir los "ay". Prácticamente todas las críticas producen tensión, por lo que permanecer tranquilo muestra su profesionalismo mientras da la impresión que desea. Llegue hasta este punto y se alinearán los siguientes pasos hacia el éxito. Recuerde que tiene control sobre aceptar "lo que corresponde" como verdadero sobre la crítica y lo que no. Si se sabe esto, cualquier crítica se verá como un regalo gratis. Esto inspirará una actitud que eleva su reputación. Nuestras autoevaluaciones positivas a menudo ocultan nuestra capacidad de ver completamente nuestro nivel de desempeño, pero usted triunfará sobre la crítica cuando la acepte en lugar de tenerle miedo.



## Desafíos de trabajar de forma remota

**S**i es nuevo en el trabajo remoto, entonces está descubriendo los desafíos que conlleva. Lo más frustrante son las distracciones. Tan pronto como se va la última, aparece la siguiente. Para enfrentar las distracciones, confíe menos en la fuerza de voluntad y más en las estrategias personales. Comience por hacer una lista de las distracciones que nota. ¿Cuántas encontró o tuvo, por ejemplo: avisos por correo electrónico, televisión y radio, necesidades de las mascotas, redes sociales, llamadas telefónicas, mensajes de texto, pensamientos errantes y restos de pastel que te llaman? Luego, decida una intervención para cada uno. Si aún tiene dificultades, pruebe configurando un temporizador de cocina en 10 a 15 minutos de tiempo sólido de trabajo para superarlo y luego repetir.

